

日	曜	献立名	使用材料			I値 - kcal	たんぱく質 g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1	水	牛乳	ごはん	米		656	26.7	
			メルルーサの磯部揚げ	メルルーサ 青のり	かたくり粉 油			
			春雨と野菜のサラダ	緑豆春雨 さとう 油 ごま油 ごま	キャベツ もやし にんじん きゅうり			
			豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	ながねぎ こまつな			
			りんご		りんご			
2	木	牛乳	スパゲティミートソース	豚肉 レンズ豆 チーズ	スパゲティ 油 さとう 小麦粉	755	29.3	
			フレンチサラダ		油 さとう			キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ
			かぼちゃプリン	牛乳 たまご 生クリーム	さとう			かぼちゃ
3	金	牛乳	赤飯	ささげ	米 もち米 ごま	700	23.3	
			鶏肉のから揚げ	とり肉	かたくり粉 油			しょうが
			コーンサラダ		油 さとう			ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
			すまし汁	豆腐 なた				しめじ こまつな
			紅白ゼリー	寒天 カルピス	さとう			オレンジジュース
6	月	牛乳	じゃこごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま ごま油	650	30.1	
			いわしのから揚げ	いわし	かたくり粉 油			しょうが
			茎わかめサラダ	茎わかめ	油 さとう			キャベツ もやし にんじん
			はくさいのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ				はくさい こまつな
7	火	牛乳	ソフトフランス		ソフトフランス	672	28.1	
			とり肉のトマトソース	とり肉	かたくり粉 油			たまねぎ ピーマン マッシュルーム しょうが
			カレーポテト		じゃがいも 油			
			たまごスープ	たまご とり肉 ベーコン	かたくり粉			にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ
			グレープフルーツ					グレープフルーツ
8	水	牛乳	ごはん	米		667	25.6	
			厚揚げと野菜の煮物	生揚げ とり肉	こんにゃく さとう 油			たまねぎ にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ
			こまつなのごまあえ		ごま さとう			こまつな もやし にんじん キャベツ
			かぼちゃのみそ汁	白みそ 赤みそ				かぼちゃ たまねぎ さやいんげん
9	木	牛乳	ごはん	米		688	24.2	
			チキン南蛮	とり肉	マヨネーズ かたくり粉 さとう 油			たまねぎ らっきょう レモン しょうが
			大根とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	油 さとう ごま油			だいこん にんじん きゅうり
			豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 わかめ				しめじ こまつな
10	金	牛乳	ごはん	米		658	25.8	
			豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐 とり肉 たまご 牛乳	油 パン粉 ごま油 さとう かたくり粉			たまねぎ えのき しめじ
			ごぼうチップスサラダ		油 さとう			ごぼう キャベツ にんじん こまつな ホールコーン
			キャベツスープ					たまねぎ にんじん キャベツ
13	月	牛乳	菜飯		米 ごま ごま油	659	33.0	
			ほっけ焼き	ほっけ				
			糸寒天サラダ	寒天 油揚げ	ごま さとう			にんじん たまねぎ ホールコーン きゅうり もやし
			豚汁	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	じゃがいもこんにゃく さとう			だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな
			みかん					みかん
14	火	牛乳	カレーミートドック	豚肉 レンズ豆 チーズ	コッパン 油 さとう 小麦粉	612	20.0	
			じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン ひよこ豆	じゃがいも 油			たまねぎ こまつな
			カリカリさつまいもサラダ		さつまいも 油 さとう			キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
			りんご					りんご
15	水	牛乳	豚キムチ丼	豚肉	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	669	24.8	
			チンゲンサイスープ	とり肉 豆腐				にんじん しめじ ながねぎ チンゲンサイ
			ポップビーンズ	大豆	かたくり粉 油			
16	木	牛乳	かきたまうどん	豚肉 油揚げ たまご	うどん さとう かたくり粉	612	31.1	
			とり肉の西京焼き	とり肉 白みそ	さとう			しょうが
			ごぼうサラダ		油 さとう			ごぼう キャベツ にんじん こまつな
			オレンジ					オレンジ
17	金	牛乳	ごはん	米		709	27.1	
			豆腐のうま煮	豆腐 とり肉 うすら卵	さとう かたくり粉 ごま油			にんじん はくさい たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ
			かぶサラダ		油			かぶ キャベツ にんじん ホールコーン
			青のりポテト	青のり	じゃがいも 油			
20	月	牛乳	梅じゃこチャーハン	ちりめんじゃこ たまご	米 油 さとう ごま油	646	24.1	
			揚げギョウザ	豚肉	ギョウザの皮 ごま油 油			ニンニク しょうが たまねぎ たら キャベツ
			青菜のスープ	豆腐	ごま油			にんじん しめじ ながねぎ チンゲンサイ
21	火	牛乳	ツナコーントースト	ツナ チーズ	食パン マヨネーズ	714	24.7	
			ホワイトシチュー	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	じゃがいも 油 バター 小麦粉			にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース
			りんご					りんご
22	水	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 ごま	691	30.0	
			ちくぜん煮	とり肉 生揚げ	じゃがいもこんにゃく さとう			にんじん たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん
			ごまあえ	油揚げ	ごま さとう			こまつな もやし にんじん キャベツ
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ				ながねぎ こまつな
23	木	牛乳	冬野菜カレー	豚肉 ひよこ豆	米 さつまいも 油 小麦粉 バター	726	17.5	
			ポテトチップス		じゃがいも 油			
			みかん					みかん

※都合により献立を変更する場合があります。